

Kälte-Welle: Herzinfarkt-Gefahr durch Minusgrade

Minusgrade erhöhen Risiko für Herzinfälle. Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Herzpatienten

(Frankfurt a. M., 9. Februar 2021) Niedrige Temperaturen belasten das Herz. Herzpatienten sollten daher bei Temperaturen unter null Grad besonders vorsichtig sein und große Anstrengungen vermeiden. An sehr kalten Tagen steigt sogar die Zahl an Herzinfarkten, wie Studien gezeigt haben (1). „Brustschmerzen oder Atemnot sollten daher insbesondere im Winter nicht auf die leichte Schulter genommen werden“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Geht ein bisher Gesunder in die Kälte hinaus und bekommt plötzlich Schmerzen, einen Druck oder Brennen im Brustkorb und Atemnot, dann ist das ein Warnzeichen. Umgehend sollte ein Arzt aufgesucht werden, der das Herz gründlich untersucht.“ Die Symptome können Vorboten eines Herzinfarkts sein (www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen). Auf keinen Fall dürfen Betroffene den Arztbesuch wegen des Corona-Lockdowns scheuen! Die Abklärung der Symptome muss rasch erfolgen. Was Herzpatienten im Winter beachten sollten, erfahren Betroffene unter www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte

Bei welchen Herzleiden in den Wintermonaten besonders wachsam sein?

Besonders gefährdet sind Patienten mit Verengungen der Herzkranzgefäße, der koronaren Herzkrankheit (KHK), und Angina pectoris-Beschwerden oder nach einem Herzinfarkt. Starke Kälte belastet die Herzkranzgefäße, indem sich die Gefäße verengen und die Blutversorgung des Herzmuskels vermindern, der dadurch weniger Sauerstoff bekommt. Gleichzeitig werden auch die Widerstandsgefäße im übrigen Körper verengt – das hat einen Blutdruckanstieg zur Folge-, so dass das Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen muss“, warnt Prof. Voigtländer, der auch Ärztlicher Direktor am Bethanien Krankenhaus, Cardioangiologisches Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt ist. „Besonders wachsam sollten in den Wintermonaten auch Hochdruckpatienten und Betroffene mit Herzschwäche sein.“ In folgenden Fällen sollten Patienten besonders auf sich achten:

- bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK)
- nach einem Herzinfarkt
- bei Angina-Pectoris-Beschwerden
- bei Bluthochdruck, Herzschwäche, Vorhofflimmern
- bei tiefen Beinvenen-Thrombosen

Darüber hinaus existieren erste Hinweise auf ähnliche Zusammenhänge zwischen der kälteren Jahreszeit und dem häufigeren Auftreten von Schlaganfällen, Lungenembolien und bestimmten Herzrhythmusstörungen.

Große Anstrengungen bei Kälte vermeiden

Wer bereits an einer Herzerkrankung leidet, sollte bei Minusgraden auf starke körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen verzichten. Zwar ist regelmäßige Bewegung auch im Winter empfehlenswert. Statt zu hoher Belastung rät die Deutsche Herzstiftung Herzpatienten allerdings zu weniger anstrengender Bewegung wie Spaziergängen oder Walkingrunden. Bei Minusgraden legen sich Herzpatienten zum Schutz am besten einen Schal über Mund und Nase, so gelangt die Luft bereits vorgewärmt in die Atemwege. Bei großer Kälte kann es auch sinnvoll sein, das Training z. B. am Fahrradergometer oder auf das Laufband nach drinnen zu verlegen (Experten-Tipps zum Sport zu Hause sind unter www.herzstiftung.de/sport-zu-hause abrufbar). Einzelne Studien deuten darauf hin, dass auch eine kühle Wohnung den Blutdruck erhöhen und das Herz gefährden kann. Koronarpatienten sollten daher die Wohnung angenehm warm halten, ohne sie zu überheizen.

Herzmedikamente schützen – auf regelmäßige Einnahme achten

Grundsätzlich sollten Menschen mit Herzerkrankungen im Winter regelmäßig ihren Blutdruck messen und besonders sorgfältig ihre Medikamente nehmen. Eine finnische Studie (2) bestätigt, dass Kälte die Prognose bei Herzpatienten ungünstig beeinflussen kann. Gemäß der Studie schützt die Einnahme von Herzmedikamenten wie ASS, Betablockern oder Nitraten Herz-Kreislauf-Patienten vor einem akuten Koronareignis (z. B. Herzinfarkt oder Angina pectoris). „Bei einigen Betroffenen muss – und dies nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt! – die Dosis der Arzneien im Winter angepasst werden, da der Blutdruck in der kalten Jahreszeit oft höher liegt“, betont Voigtländer. Wichtig ist auch der Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme: Da der Blutdruck bei den meisten Patienten nach dem Aufstehen ansteigt, sollten sie ihre Tabletten in der Regel morgens nehmen – und zwar bevor sie hinaus in die Kälte gehen.

Tipps: Wichtige Tipps zum Thema Kälte bei Herzproblemen bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte kostenfrei an. Experten-Tipps zum Sport zu Hause bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/sport-zu-hause an.

Weitere Links zum Thema:

- Chest-Pain-Units (CPU): www.herzstiftung.de/herznotfallambulanz
- Herzinfarkt-Symptome: www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen
- Laien-Reanimation bei Herzstillstand: www.herzstiftung.de/erste-hilfe-corona

(1) Claeys M. J., European Heart Journal (2017) 38, 955–960: doi:10.1093/eurheartj/ehw151
(2) Ryti N. R. I. et al, Sci. Rep. 2017

Das folgende Foto kann angefordert werden unter presse@herzstiftung.de oder telefonisch unter 069 955128114



Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer

Foto: DHS

2021

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert /Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: presse@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de